

EgzaminÅ³ programa

10 KYU (baltas dirÅ³as su raudona juostele) STOVÅ–SEÑOS: Yoi Dachì, Fudo Dachì, Musubi Dachì, Zenkutsu Dachì
 RANKÅ² TECHNIKA: Seiken Tsuki (Jodan /Chudan/ Gedan)

Morote Tsuki (Jodan /Chudan/ Gedan) Seiken Mae Ago Uchi (Jodan) GYNYBA: Seiken Jodan Uke

Seiken Mae Gedan Barai KOJÅ² TECHNIKA: Hiza Ganmen Geri, Kin Geri, Mae Geri Chudan Chusoku

KATA: TEORIJA: Karategi dÅ–vÅ–jimas, lankstymas, dirÅ³o uÅ³rišimas.

Dojo etiketas, skaiÅ•iavimas japoniškai iki 10,

sveikinimosi formos. IMTYNÅ–S: Griuvimo technika (ukemi) , pratimai: Ant šono Ant nugaros Å®

priekÅ KÅ«lverstis pirmyn/atgal suglaustomis kojomis KÅ«lverstis pirmyn/atgal per viena petÅ FIZINIS

PASIRUOŠIMAS: 10 min. Kin Geri keiÅ•iant (hidari, migi)

Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelÅ™™ KYU AmÅ³ius

Atsispaudimai	Pasilenkimai	PritÅ«pimai	6	7	8	10	15	8	9	10	12
---------------	--------------	-------------	---	---	---	----	----	---	---	----	----

20	10	- 11	12	14	20	12	- 13	15	16	25	14	- 15	18	18
----	----	------	----	----	----	----	------	----	----	----	----	------	----	----

25	+16	20	25	30	9	10	15	16	25	14	- 15	18	18
----	-----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	------	----	----

RANKÅ² TECHNIKA: Seiken Gyaku Tsuki (Jodan/Chudan/ Gedan) Seiken Oj Tsuki (Jodan / Chudan/ Gedan)

GYNYBA: Seiken Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Soto Uke KOJÅ² TECHNIKA: Mae Geri Chusoku Chudan/ Jodan Hiza Mawashi Geri,

Hiza Mae Geri KVÅ–PAVIMAS: Nogare KATA: Taikyoku Sono Ichi TEORIJA:

Karate istorija, Shindokai-Kan Karate istorija. IMTYNÅ–S: FIZINIS PASIRUOŠIMAS:

12 min. Mae Geri Chudan keiÅ•iant (hidari, migi)

Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelÅ™™ KYU AmÅ³ius

Atsispaudimai	Pasilenkimai	PritÅ«pimai	8	9	15	18	25
---------------	--------------	-------------	---	---	----	----	----

10	- 11	18	20	25	12	- 13	20	20	30	14	- 15	23	25	30
----	------	----	----	----	----	------	----	----	----	----	------	----	----	----

+16	25	30	35	8	10	15	16	25	14	- 15	23	25	30
-----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	------	----	----	----

, 45') Ji yu Kamae RANKÅ² TECHNIKA: Shita Tsuki STOVÅ–SEÑOS: Kiba Dachì (90

Jun Tsuki

Teate Tsuki Jodan / Chudan / Gedan GYNYBA: Morote Chudan Uchi Uke Ude -Barai

Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai KOJÅ² TECHNIKA: Mawashi Geri Jodan / Chudan/

Gedan (Chusoku / Haisoku) KATA: Taikyoku Sono Ni TEORIJA: Pramankštos

reikšmÅ–, atlikimas. IMTYNÅ–S: FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 14 min. Mae Geri

Jodan Zenkutsi Dachì keiÅ•iant (hidari, migi)

Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelÅ™™ KYU AmÅ³ius

Atsispaudimai	Pasilenkimai	PritÅ«pimai	8	9	18	20	30
---------------	--------------	-------------	---	---	----	----	----

10	- 11	22	25	30	12	- 13	25	25	35	14	- 15	28	30	35
----	------	----	----	----	----	------	----	----	----	----	------	----	----	----

+16	30	30	40
-----	----	----	----

Kokutsu Dachì, Neko Ashi Dachì RANKÅ² TECHNIKA: Tetsui Komi Kami

Tetsui Oroshi Ganmen Uchi

Tetsui Hizo Uchi Tetsui Yoko Uchi Jodan / Chudan / Gedan GYNYBA: Mawashi Gedan Barai

Kakiwake- Uke Morote seiken Mawashi Gedan Barai KOJÅ² TECHNIKA: Mae Chusoku Keage

Teisoku Mawashi Soto Keage

Haisoku Mawashi Uchi Keage

Yoko Sokuto Keage KATA: Taikyoku Sono San KVÅ–PAVIMAS: Ibuki Sankai Kiai

TEORIJA: Katos praktinÅ– reikšmÅ–. IMTYNÅ–S: FIZINIS PASIRUOŠIMAS:

15 min. Mae Keage, 4 min. Yoko Keage Jiyu Kamae

Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelÅ™™ KYU AmÅ³ius

Atsispaudimai	Pasilenkimai	PritÅ«pimai	9	22	25	35	10	- 11	25	25
---------------	--------------	-------------	---	----	----	----	----	------	----	----

35	12	- 13	28	30	40	14	- 15	30	30	40	+16	35	35	45
----	----	------	----	----	----	----	------	----	----	----	-----	----	----	----

Sanchin Dachì RANKÅ² TECHNIKA: Uraken Shomen Ganmen Uchi

Uraken Sayu Ganmen Uchi

Uraken Hizo Uchi Uraken Yoko Uchi Jodan

Uraken Oroshi Ganmen Uchi

Uraken Mawashi Uchi GYNYBA: Seiken Jodan / Gedan/Juji Uke

Shuto Mawashi Uke KOJÅ² TECHNIKA: Kansetsu Geri (Sokuto)

Yoko Geri Chudan Yoko Geri Jodan KATA: Pinan Sono Ichi TEORIJA: Ji yu Kumite

pratimÅ³ atlikimo bÅ«dai ir reikšmÅ–. KUMITE: Ji yu Kumite su 10 priešininkÅ³

IMTYNÅ–S: FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 16 min. Mae Geri Jodan Zenkutsi Dachì keiÅ•iant

(hidari, migi)

Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelÅ™™ KYU AmÅ³ius

Atsispaudimai	Pasilenkimai	PritÅ«pimai	10	11	28	30	30	12	- 13	30
---------------	--------------	-------------	----	----	----	----	----	----	------	----

30	45	14	- 15	35	35	45	+16	40	40	50
----	----	----	------	----	----	----	-----	----	----	----

dirÅ³as) STOVÅ–SEÑOS: Tsuru Ashi Dachì RANKÅ² TECHNIKA:

Shuto Uchi Komi

Shuto Yoko Ganmen Uchi

Shuto Hizo Uchi
Shuto Jodan Uchi Uchi Nihon Nukite Jodan
Yohon Nukite (Chudan, Jodan) GYNYBA: Shuto Mae Gedan Barai
Shuto Jodan Uke
Shuto Chudan Uchi Uke
Shuto Chudan Soto Uke
Shuto Uchi Uke Jodan Osae Uke KOJĀ² TECHNIKA: Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan
(Gedan Kansetsu) KATA: Pinan Sono Ni TEORIJA: Bendras ir specialus fizinis
pasiruošimas, pratimĀ³ pavyzdĀ^{3/4}iai. IMTYNIĀ² TECHNIKA: KUMITE: 8 min. Mawashi Geri Gedan
Ji yu Kumite su 12 priešininkĀ³ FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 8 min. Yoko Geri Chudan Ji yu Kamae Atsispaudimai, pasilenkimai, pritĀ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelĀTM.
lentelĀTM. KYU AmĀ^{3/4}ius Atsispaudimai Pasilenkimai PritĀ«pimai
- 13 35 35 50 14 - 15 40 40 55 +16 45 45 60 4
KYU(Ā^{3/4}alias dirĀ^{3/4}as) STOVĀ–SENOs: Shiko DachĀ, RANKĀ² TECHNIKA: Jodan Mawashi Hiji Ate
Chudan Mawashi Hiji Ate Jodan Yoko Hiji Ate
Jodan / Chudan Age Hi Ji Ate
Oroshi Hiji Ate
Ushiro Hiji Ate GYNYBA: Shuto Juji Uke Jodan /Gedan Jodan Hiji Uke Chudan Hiji Uke
KOJĀ² TECHNIKA: Ushiro Geri Jodan ,Chudan, Gedan. KATA: Pinan Sono San TEORIJA:
Ibuki reikšmĀ—, poveikis organizmui. KUMITE: Ji yu Kumite su 15 priešininkĀ³
IMTYNIĀ² TECHNIKA: FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 9 min. Mawashi Geri
Gedan Fudo DachĀ
9 min. Mawashi Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri
Ji yu Kamae keiĀ•iant Atsispaudimai, pasilenkimai, pritĀ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelĀTM.
AmĀ^{3/4}ius Atsispaudimai Pasilenkimai PritĀ«pimai 13 40 40 55 14 - 15
45 45 60 +16 50 50 70 3 KYU(violetinis dirĀ^{3/4}as) STOVĀ–SENOs: Moro Ash
DachĀ, RANKĀ² TECHNIKA: Shotei Jodan /Chudan/ Gedan Seiken Chuda/Jodan Mawashi Uchi Seiken
Jodan Age Uchi GYNYBA: Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke. Shotei Jodan Age Uke Gedan
Shotei Morote Uke Mae Shuto Mawashi Uke Haito Uchi Uke Chudan/ Jodan Tai- Sabaki 1,2,3,4 KOJĀ²
TECHNIKA: Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan Kake Geri KATA: Sanchin no
TEORIJA: Meditacija ir jos reikšmĀ—. IMTYNIĀ² TECHNIKA:
KUMITE: Ji yu Kumite su 20 priešininkĀ³ FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 10 min. Mawashi
Geri Gedan
10 min. Yoko Geri Chudan Ji yu Kamae Atsispaudimai, pasilenkimai, pritĀ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelĀTM.
lentelĀTM. KYU AmĀ^{3/4}ius Atsispaudimai Pasilenkimai PritĀ«pimai
- 15 50 50 70 +16 55 60 80 2 KYU(mĀ—lynas dirĀ^{3/4}as) STOVĀ–SENOs:
Kake DachĀ RANKĀ² TECHNIKA: Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan
Jodan Age Tsuki
GYNYBA: Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan Kawashi-Waza KOJĀ² TECHNIKA: Oroshi
Uchi Kakato Geri
Oroshi Soto Kakato Geri
Jodan Uchi Haisoku Geri KATA: Pinan Sono Yon TEORIJA: Klausimai apie treniruotĀ—s
struktĀ«rĀ..., savaitĀ—s mikrociklus, teorinĀ—s ir praktinĀ—s Ā^{3/4}inios. IMTYNIĀ² TECHNIKA:
KUMITE: Ji yu Kumite su 25 priešininkais KYU AmĀ^{3/4}ius Atsispaud
Pasilenkimai PritĀ«pimai 15 55 60 80 +16 60 70 90 1 KYU(rudas
dirĀ^{3/4}as) STOVĀ–SENOs: Ushihachiji DachĀ RANKĀ² TECHNIKA: Jodan, Chudan, Gedan Haito
Uchi Morote Jodan Haito Uchi Haishu Uchi Jodan / Chudan GYNYBA: Kake Uke Jodan /Chudan
Morote Kake Uke Jodan /Chudan KOJĀ² TECHNIKA: Tobi Hiza Geri Tobi Chusoku Mae Geri Tobi
Sokuto Yoko Geri Tobi Mawashi Geri KATA: Pinan Sono Go TEORIJA: TeisĀ—jĀ³ gestai,
jĀ³ reikšmĀ—. IMTYNIĀ² TECHNIKA: KUMITE: Ji yu Kumite su 30
priešininkĀ³ FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 5 min. Yoko Tobi Geri, 5 min. Mae Tobi Geri, Ji yu
Kamae keiĀ•iant
Atsispaudimai, pasilenkimai, pritĀ«pimai pagal fizinio pasiruošimo lentelĀTM. KYU AmĀ^{3/4}ius
Atsispaudimai Pasilenkimai PritĀ«pimai +16 70 80 100 1 DAN(juodas dirĀ^{3/4}as)
STOVĀ–SENOs: RANKĀ² TECHNIKA: Jodan, Chudan Hira ken Tsuki Mawashi Hira ken Tsuki
Oroshi Hira ken Tsuki Yama- Tsuki GYNYBA: Sukui Uke Hiki Uke KOJĀ² TECHNIKA: Tobi
Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi Geri Tobi Teisoku Mawashi Soto Keage KATA: Gekesai Dai Kata
Yantsu Kata TEORIJA: IMTYNIĀ² TECHNIKA: KUMITE: Ji
yu Kumite su 20 priešininkĀ³ raund (1min) FIZINIS PASIRUOŠIMAS: 2 DAN(juodas
dirĀ^{3/4}as) STOVĀ–SENOs: RANKĀ² TECHNIKA: Keiko Uchi Jodan Toho Uchi Ryuto Ken Jodan
/Chudan GYNYBA: Teisho Uke Seiryuto Uke Koken Yoko Uke KOJĀ² TECHNIKA: Mawashi
Kaiten Geri KATA: Tensho Kata Gekesai Sho Kata TEORIJA: IMTYNIĀ² TECHNIKA:
KUMITE: Ji yu Kumite su 30 priešininkĀ³ raund (1min) FIZINIS
PASIRUOŠIMAS: 3 DAN(juodas dirĀ^{3/4}as) STOVĀ–SENOs: RANKĀ² TECHNIKA:

Oya Yubi Ken Jodan /Chudan Naka Yubi Ippon Ken Jodan /Chudan Ippon Nukite GYNYBA: Nagashi
Shotei, Haishu Uke Sokumen-Awase-Uke KOJĀ² TECHNIKA: Age Kakato Ushiro Geri KATA:
Saifa Kata Kanchi Kata TEORIJA: IMTYNIĀ² TECHNIKA:
KUMITE: Ji yu Kumite su 40 priešininkÅ³ raund (1min) FIZINIS PASIRUOŠIMAS: